

**Como chegar à felicidade, mesmo sob pressão e ter os resultados esperados e necessários na vida profissional? Você tem vivido com essa pergunta?**

**Aristóteles** já dizia que a felicidade se atinge pelo exercício da virtude e não da posse. Além disso, sabemos que não há felicidade que perdure sem que se precise fazer esforços para que ela se torne mais duradoura e abundante.

Graças à neuroplasticidade, que é a capacidade de criar novos neurônios ligados a experiências e ainda produzir mudanças estruturais e funcionais no cérebro, podemos ser mais abundantes em nossas vivências de felicidade, segundo a neurociência. A questão é que isso exige exercício.

Quando nos empenhamos em mudar nossas crenças e metas, quando praticamos a atenção plena e especialmente a interpretação das situações com as quais nos confrontamos, o cérebro muda e a felicidade ganha espaço na vida. E mudar não significa apenas uma questão de racionalidades e teorias e sim de mudanças de atitudes que exigem consciência e persistência, ou seja, um exercitar-se, “muscular-se”, constantemente.

Há muitos caminhos para melhorar o nosso “coeficiente” de felicidade.

**GRATIDÃO** é um deles. Muitas pesquisas têm sido realizadas sobre esse tema e algumas delas revelam que ao praticar gratidão:

**1. Alcançamos mais prazer do que com o fato de ter dinheiro.** Concentrar a atenção na amplificação do que temos sempre tem impacto maior na felicidade do que buscar mais dinheiro ou mais objetos materiais.

Escrever diariamente ao que se é grato durante um mês, mostrou um aumento de 10% na felicidade

subjetiva. Isso quer dizer: teve o mesmo efeito que duplicar a renda.

**2. Nos fortalece emocionalmente**

Além de melhorar a autoestima, a gratidão reduz os riscos de depressão e ainda melhora a capacidade de resistência e a capacidade de lidar com traumas. É um ótimo redutor de emoções tóxicas como inveja, ressentimentos e arrependimentos.

**3. Torna nosso corpo mais saudável**

A gratidão aumenta o sistema imunológico e os glóbulos brancos para combater doenças e diminui os hormônios do stress como o cortisol em até 23%. Também diminui a pressão arterial e a variabilidade da frequência cardíaca.

**4. Nos torna profissionais mais eficientes**

A prática da gratidão leva a uma maior sensação de sucesso profissional. Um simples “obrigado” de um líder dá às pessoas um forte senso de autoestima e auto-eficácia. A expressão de gratidão também leva as pessoas a serem mais propensas a ajudarem-se mutuamente.

**5. Aumenta a qualidade do sono, reduz o tempo necessário para adormecer e aumenta a duração do sono.**

Em um estudo com 65 indivíduos com uma condição de dor crônica, aqueles que receberam um diário de gratidão para ser preenchido à noite relataram que dormiram meia hora a mais do que o grupo controle.

Em outro estudo de com 400 pessoas saudáveis, os participantes que apresentaram pontuações mais altas em um teste de gratidão também relataram um sono significativamente melhor. Eles relataram tempo mais rápido para dormir, melhora na qualidade do sono, aumento da duração do sono e menos dificuldade em ficar acordado durante o dia.

**E então, que tal praticar a gratidão?** Agradecer pelo dia, pela luz, pela vida, pelos encontros, pelos aprendizados..... Que tal um caderninho noturno para anotar ao que você é grato a cada dia?